

MENU



- 印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。
- ほとんどの写真は、調理後別の器に盛つけたものです。
- 計量は1カップ=200mL（米は1カップ=180mL）、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。（1mL=1cc）
- 卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
- 料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。

知っている则便利なレンジ活用法！

◆ コーヒー

材料（1人分）

インスタントコーヒー……………小さじ1
水……………150mL

1 mL = 1 cc

作り方

カップにインスタントコーヒー、水を入れて
レンジ強で約1分30秒～2分加熱する。

◆ かちかちのアイスクリームを食べやすく

ラップなしで丸皿にのせレンジ弱で様子を見ながら加熱する。

◆ あべかわもち

材料（2コ分）

もち……………2コ（1コ50g）
きな粉……………20g
砂糖……………20g
塩……………少々

作り方

- 1 きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- 2 もちを水にさらし、1にまぶして耐熱皿にのせる。
- 3 丸皿にのせてレンジ強で約1～1分30秒加熱する。もちがふくらんできたら、でき上がり。



手軽で簡単、スピーディに！ 野菜たっぷり、おいしくクッキング。
野菜はレンジで加熱すると、甘みやうまみが加わり、ビタミンの損失もおさえられるなど、多くの利点があります。

レタスの温サラダ



キー名	レンジ強	付属品	
加熱時間	約2～3分		

材料（1人分）

レタス	100g
かつおぶし	適量
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

作り方

- 1 レタスは大きめにちぎる。
- 2 深めの皿にレタスを入れて、かつおぶし、ごま油、しょうゆを加え、全体を軽く混ぜる。
- 3 2にラップをして、レンジ強で約2～3分加熱する。

キャベツとウィンナーの スープ煮



キー名	レンジ強	付属品	
加熱時間	約3～4分		

材料（1人分）

キャベツ	50g
ウィンナー	2本
スープ（熱湯+固形スープの素1コ）	200mL
塩・こしょう	各少々

1 mL = 1 cc

作り方

- 1 キャベツは芯を除いて一口大に切る。
ウィンナーは半分に切る。
- 2 深めの皿に1、スープ、塩、こしょうを入れる。
- 3 2にラップをして、レンジ強で約3～4分加熱する。

あさりの酒むし



キー名	レンジ強	付属品	
加熱時間	約3分+約2～3分		

材料

あさり（殻つき）	300g
酒	大さじ2
バター	10g

作り方

- 1 あさは塩水につけて砂出しする。
- 2 耐熱容器に材料を入れてラップをする。
- 3 丸皿にのせてレンジ強で約3分加熱する。
- 4 かき混ぜてさらにレンジ強で約2～3分加熱する。

茶わんむし



作り方

- 1 ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。よく混ぜ合わせてこす。
- 3 器に1、干しいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて2を静かにそそぎ、ふたをする。
- 4 丸皿に並べてオーブン「160℃」で約35～40分加熱する。
- 5 加熱後、みつばをのせて庫内で約5分むらす。

キー名	オーブン「160℃」	付属品	
加熱時間	約35～40分		

材料（4人分）

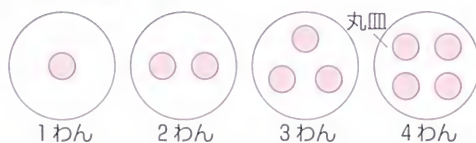
とりささみ	80g
酒・塩	各少々
干しいたけ（ぬるま湯でもどして半分に切る）	4枚
かまぼこ（厚さ5mm）	4切
大正えび（殻をむき、背わたを取る）	4尾
ぎんなん（缶詰）	4コ
卵	M玉3コ
A { だし汁	400mL
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
みつば	適量

※1～4わんまでできます。

1mL = 1cc

コツとポイント

- 使う容器は
極端に大きな容器や小さな容器は使わない。
- 卵液の温度は
約20～25℃が適当です。
- 容器の置き方は



赤飯



作り方

- 1 もち米はといで1～2時間水にひたし、水をきる。
- 2 なべにささげとたっぷりの水を入れ、火にかける。
- 3 沸とうしたらゆで汁を捨て、再び2カップ(400mL)の水を加えて固めにゆでる。
ゆで汁とささげは別にしておく。
- 4 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、ふたをして丸皿にのせレンジ強で約15分加熱する。
- 5 取り出してかき混ぜ、ふたをして丸皿にのせレンジ強で約10分加熱する。
- 6 加熱後、ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約5分むらす。

☆耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度のふた付きの物をお使いください。

キー名	レンジ強	付属品	
加熱時間	約15分+約10分		

材料（4人分）

もち米	2カップ(300g)
ささげ	50g
ささげのゆで汁+水	300mL
酒	小さじ2

1mL = 1cc

マカロニグラタン 自動



キー名	グラタン	〈手動の場合〉 両面グリル	付属品	
加熱時間	約20～23分	約20～23分		

材料 (2人分)

マカロニ (ゆでて油をからめる) ……50g
 とり肉 (一口大に切る) ……50g
 玉ねぎ (薄切り) ……中1/4 (50g)
 むきえび ……50g
 マッシュルーム (スライス) ……小1/2缶
 白ワイン・バター ……各大さじ1/2
 塩・こしょう ……各少々
 バター (型にぬるもの) ……適量
 ナチュラルチーズ (または粉チーズを適量) ……40g

ホワイトソース

バター ……25g
 薄力粉 ……20g
 牛乳 ……300mL
 塩・こしょう ……各少々

1 mL = 1 cc

作り方

- 1 ホワイトソースを作る。(下記参照)
- 2 耐熱容器にAを入れ、丸皿にのせて **レンジ強** で約4分加熱して混ぜる。
- 3 半量のホワイトソースでマカロニと2をあえる。
- 4 グラタン皿にバターをぬり、3を入れる。
残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。
- 5 丸皿に並べて **グラタン** で焼く。

☆ホワイトソースが冷めたときは **レンジ強** であたためてから、焼いてください。

ホワイトソースの作り方

- 1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、丸皿にのせて **レンジ強** で約1分30秒加熱する。
- 2 1を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れ、丸皿にのせて **レンジ強** で約7分加熱する。
途中で2～3回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

冷凍グラタン 自動

キー名	グラタン 仕上がり ◯ (強め)	〈手動の場合〉 両面グリル	付属品	
加熱時間	約22～25分	約25～30分		

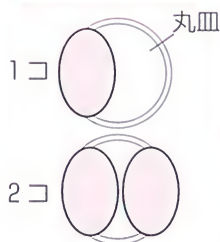
材料

市販のオープン用冷凍グラタン… 1～2皿 (1皿約220g)

作り方

- 1 丸皿にグラタンを並べる。
- 2 **グラタンの仕上がり** ◯ (強め) で焼く。

並べ方



冷凍ピザ

キー名	両面グリル	付属品	
加熱時間	約13～15分		

材料

市販の冷凍ピザ …… 1枚 (直径約14cm)

作り方

- 1 丸皿にオープンシートをしき、ピザをのせる。
 - 2 **両面グリル** で約13～15分焼く。
- ☆市販の冷蔵ピザは、
両面グリル で約8～12分焼く。

さけのホイル焼き

自動



キー名	グラタン	〈手動の場合〉 両面グリル 約17～20分	付属品	
加熱時間	約17分			

材料 (2人分)

さけ……………2切 (1切約80g)
しめじ……………適量
塩・こしょう……………各少々
バター・酒……………各少々

※1～2切までできます。

作り方

- 1 さけとしめじは軽く塩、こしょうする。
- 2 25cm×25cmにアルミホイルを広げてバターをぬり、さけとしめじをのせ、酒をふって包む。
- 3 丸皿に2を並べグラタンで焼く。

焼きいも



キー名	オーブン「200℃」	付属品	
加熱時間	約40～50分		

材料

さつまいも (Mサイズ) ……2本 (600g)

作り方

- 1 さつまいもは洗って水気をとる。
- 2 丸皿にオープンシートまたはアルミホイルをしき、さつまいもをはなして並べる。
- 3 オーブン「200℃」で約40～50分焼く。

☆さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。火の通りが悪い場合はオーブン「200℃」で様子を見ながら加熱してください。

とりの照り焼き

自動



キー名	グラタン 仕上がり ⊕ (強め)	〈手動の場合〉 両面グリル 約22～25分	付属品	
加熱時間	約22分			

材料 (2人分)

とり肉……………1枚 (約240g)
しょうゆ……………60mL
A { みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
おろししょうが……………1かけ

1 mL = 1 cc

作り方

- 1 とり肉は1枚を2等分し、身の厚い部分を切り開く。
- 2 Aを混ぜ合わせ、肉を約30分つけておく。
- 3 丸皿にオープンシートをしき、皮を上にして並べる。
- 4 グラタンの仕上がり ⊕ (強め) で焼く。

☆竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。

肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、両面グリルで様子を見ながら加熱してください。

焼きもち

キー名	両面グリル	付属品	
加熱時間	約8～10分		

材料

もち……………2コ (1コ50g)

作り方

- 1 丸皿にオープンシートまたはアルミホイルをしき、もちをはなして並べる。
- 2 両面グリルで約8～10分焼く。

スポンジケーキ



ケーキ名	オープン「150℃」	付属品	
加熱時間	約40～45分		

材料（直径18cmのケーキ型1コ分）

スポンジケーキ

薄力粉……………90g
 砂糖……………90g
 卵……………M玉3コ
 バター……………15g
 牛乳……………小さじ2
 バニラエッセンス……………少々

シロップ

{ 砂糖……………小さじ2
 { 水……………大さじ1強
 ブランデー……………小さじ2

仕上げ用フルーツ

いちご、キウイなど
 お好みのもの……………適量

ホイップクリーム

{ 生クリーム……………200mL
 { 砂糖……………20g
 バニラエッセンス・ラム酒……………各少々

1mL = 1cc

作り方 共立て法

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせてオープンシートをしく。

2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。

3 2に砂糖を加え、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
 最後の1～2分は弱を使い、大きい泡を消す。



4 3にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら加え、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる）



5 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。
 丸皿にのせてレンジ強で約30～40秒加熱してとくす。

6 4に5を加え、手早く混ぜる。



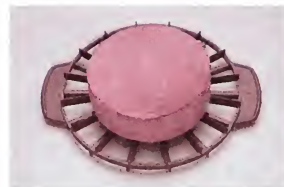
7 6をケーキ型に流し、表面をならす。
 型をトントンたたいて大きい泡を抜く。



8 丸皿の中央にのせてオープン「150℃」で約40～45分焼く。
 竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。



9 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから1度落として空気を抜く。
 底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。



10 シロップは砂糖と水を合わせてレンジ強で約30秒加熱する。
 あら熱がとれたらブランデーを加える。

ケーキ作りのコツとポイント

- 使う型は
金属製の丸型を使う。
- ボウルや泡立て器は
水分や油分のついてない物を使う。
ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。
- 卵は
室温に出しておく。冷蔵庫から出して
すぐに使うより、泡立てやすくなる。
- 薄力粉は
よくふるった薄力粉を使い、サククリと
底からすくい上げるように混ぜる。
混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみ
が悪く、固い仕上がりになってしまう。

- 11 スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

ホイップクリームの作り方

- 1 ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながらかき立てる。
- 2 とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を加え、角が立つまで泡立てる。



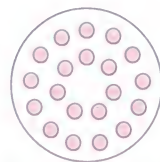
キー名	オープン「160℃」	付属品	
加熱時間	約22～25分		

材料 (20コ分)

バター (柔らかくしておく)45g
 砂糖40g
 卵M玉1/2コ
 バニラエッセンス少々
 A { 薄力粉 { 合わせて }120g
 ベーキングパウダー { ふるう }小さじ1/2

作り方

- 1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- 2 1にAを加えてサククリと混ぜる。
ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。
- 3 粉を軽くふった台の上で生地を約5mmの厚さに伸ばし、お好みの形で抜く。
- 4 丸皿に合わせて切ったオープンシートをしき、3を並べる。 (外周 13コ
内周 7コ)
- 5 オープン「160℃」で約22～25分焼く。



クッキー作りのコツとポイント

- 生地のおおきさや厚さをそろえる
生地のおおきさや厚さが違つと、焼き上がりが均一にならない。
- 生地がベタベタしてきたときは
そのつど冷蔵庫で冷やしながらかくする。
- 加熱後はすぐに食品を取出す
しばらく庫内に放置しておくつと、加熱しすぎる場合がある。